

少しでも体に優しい

ラーメンの食べ方

医学博士・健康科学アドバイザー 福田 千晶

深夜まで営業しているラーメン屋さんが多い理由は、飲んだ後のメのラーメンは美味しいからです。実は、飲んだ後にラーメンを食べなくなるのは、医学的に考えても納得がいくものです。

アルコールを体内で分解するにはエネルギーが必要です。しかし、酒類と一緒に食べたものが消化に時間がかかる肉類などでは、そのエネルギーはまだ使えません。体内ではすぐに使えるエネルギーを求めて、消化・吸収に時間がかからない炭水化物を欲するのです。飲み会の最後のおにぎり、雑炊、スイーツなどが美味しく感じるのです。

個人差はありますが、飲んだ後は味覚が鈍くなり繊細な美味しさは判別できません。しっかりした味付けでないと、美味しいと感じられず、濃厚な味を求めます。さらに美味しさをイメージしやすい香りがあると、より一層「お腹はいっぱいだけど食べたい」となるのです。

そんな条件を備えて、しかもツルツルとのど越しが良いラーメンは、夜食や飲んだ後のメとしても愛されているのです。ただし、ラーメンを夜遅く食べるのはちょっと考えものです。なぜならラーメン一杯のエネルギーは、作る店によって異なりますが、500～800kcal。さらに脂がたっぷりのとんこつ系や脂身が多い焼豚が何枚ものっているチャーシュー麺を大盛にするとさらに高カロリーで、1000kcalくらいになって

いることもあります。もし、このラーメンを食べたから2時間以内くらいで就寝することになると・・・肥満か生活習慣病へまっしぐらとなります。

夜食ラーメン習慣が加わると

- 週2～3回食べると月に10回夜食ラーメン
- 1食のラーメンが720kcalとすると

↓
夜食ラーメンのエネルギーは1か月7200kcal

↓
これは脂肪1kgに相当⇔1か月体重は1kg増
1年間で12kg体重増加の計算になる

成人男性が飲食から1日に摂取すべきエネルギーは、2500kcal前後といわれています。その1/3くらいを飲み会後の夜食のラーメンで摂っているのは、一日の摂取エネルギーがオーバーすることは、納得していただけるでしょう。オーバーしたエネルギーは、体内で脂肪として貯蓄されます。多くの人は体脂肪になるため、肥満につながります。

なかには「たいして運動もしていないのに、食べても太らない。学生時代と体重もウエストサイズも同じ」と、同年代の仲間をうらやましがらせる人がいます。しかし、このタイプの人でも血液中に脂肪をたっぷりと貯め込む脂質異常症（高脂血症）になっている場合がしばしばです。太ってはいなくても、血液中に脂肪が多す

ぎますから、その脂肪が血管の壁に入り込み、血管壁が厚くなって動脈硬化が早く進みやすいのです。

動脈硬化が早く進むと、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞になりやすいので心配です。血管壁は厚くなっても、部分的には脆いこともあり、そこが破れて血管が破裂するのも怖いことです。脳の血管が破れると脳出血になるし、眼底の血管が切れれば、眼底出血で失明することもあります。

ですから、飲んだ後のラーメンをはじめ夜食が習慣になっている人は要注意です。肥満は外見を悪くするだけではなく、様々な病気の原因になることはよく知られています。夜食が原因で肥満になっている人も、食べても太らない人も、やはり食生活には気を付けないと危険がいっぱいです。

そもそも一日ずっと安静にしているときに消費するエネルギーは、性別、年齢、体格によってかなり異なりますが、成人男性で1日1500kcalくらいです。24時間で1500kcalですから、もし8時間寝る人であれば、睡眠中に消費するのは1/3である500kcal。

しかし、ラーメンの前にすでに食べながらビール大瓶2本を飲んでいたとします。ビールは大瓶1本が約250kcalですから、気持ちよくビール2本を飲んでしまったら、ビールだけで約500kcalです。アルコールは代謝にエネルギーが使われるものの、飲み物だけで睡眠中に消費するエネルギーとほぼ同じエネルギーを摂取しては多すぎます。飲みながら食べたもののエネルギーはほぼ余って、体内の脂肪や血液中の脂質に変えられて保存されます。

 **アルコールは肥満の大敵**

- ビール大瓶1本 約250kcal
2本で 500kcal

成人の一日の基礎代謝量 約1500kcal
(性別、年齢、体格で異なる)
睡眠中に必要なエネルギー 約500kcal
夕食で食べたもののエネルギーは脂肪へ !!

そんな状況にもかかわらず、何か食べながら飲んだ後にさらに追加でラーメンを食べるとなると・・・肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧などいろいろな病気の名前が頭に浮かびます。そうすると、若くても動脈硬化になりやすく、早くに脳梗塞、心筋梗塞、脳出血、失明などになる危険が高まると考えると何とも怖い状態です。

肥満も外見と血管への問題だけではありません。まず、重さが増したわけですから、足腰への負担が大きくなります。さらに衣服はきつくなりますが、買い替えるわけにもいかない場合は以前のサイズのものを着ていますから、窮屈な衣類を身にまとっています。

ちょっとした肥満は、腰痛や肩こりの原因になります。太ると首にも皮下脂肪が厚くなります。そして、寝ている時にはその脂肪が喉を圧迫して呼吸が止まり、睡眠時無呼吸症候群にもなりかねません。命にかかわることもあるし、日中の眠気で運転中の交通事故も怖く、仕事のミスも怖いことです。

このように考えていくと、夜食の習慣はいわば万病の源。ラーメンは手軽に食べられるし、美味しいし魅力たっぷりです。私もラーメンは大好きです。ですから、ラーメンを悪者にしたくないのです。自分でもラーメンを調理することもあるし、主人とラーメン屋さんに行くこと

もあります。その日のためにも、ラーメン屋さんも敵に回したくありません。

美味しいラーメンは、できれば昼食に食べると良いでしょう。そして、夜は「飲んだら、(ラー

メン屋に) 寄るな」「飲んだら(ラーメンを)すすめるな」を合言葉に、夜食習慣をやめること、これを健康生活への一歩としていただきたいです。

肥満か否かの計算

Body Mass Index (肥満指数)
BMI = 体重(kg) / 身長(m) × 身長(m)

たとえば身長170.0cm、体重75.0kgなら
BMI = 75.0 / 1.70 × 1.70
= 75.0 ÷ 1.70 ÷ 1.70
= 25.95

肥満度の判定基準 (日本肥満学会2000)

| | |
|---------|-------------|
| 低体重(やせ) | 18.5未満 |
| 普通体重 | 18.5以上 25未満 |
| 肥満(1度) | 25以上 30未満 |
| 肥満(2度) | 30以上 35未満 |
| 肥満(3度) | 35以上 40未満 |
| 肥満(4度) | 40以上 |

肥満で起こる主な問題点

- ・外見の問題
- ・内臓的な問題(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)
- ・重さとしての害(腰痛、膝痛など)
- ・脂肪による局所的圧迫の害(睡眠時無呼吸症候群、横隔膜挙上による心肥大など)
- ・食道がん、大腸がんなど発生リスク上昇